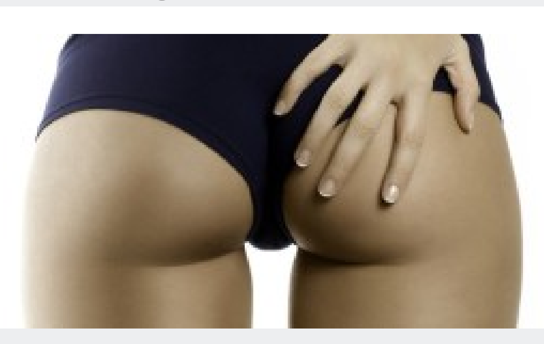
GLÚTEOS: TRUCOS INFALIBLES PARA DOMAR A LA BESTIA

marzo 10, 2014

Autor: Irene Rodríguez Quintana 10 marzo 2014



Como sabéis, los glúteos son unos músculos complicados de tonificar. Sobretodo para las mujeres que tenemos más grasa que los hombres.
Existen una serie de deportes con los que es fácil conseguir un trasero duro y bonito.
Pero como no siempre es posible dedicarte a practicar esos deportes, aquí os dejo una serie de trucos muy fáciles que se pueden practicar a diario, sin necesidad de ir al gimnasio o tener un equipo especializado.

1. **Sube escaleras de 2 en 2** (o de tres en tres, lo que tú puedas).
2. **Las esperas** (en la cola de la pescadería, lavándote los dientes, en el banco…) **mejor de puntillas**.
   Alterna punta y talón lentamente como si hicieras skipping con los tobillos.
3. 🎶**Agáchate y vuélvete a agachar** 🎶.
   Flexiona las rodillas cuando tengas que levantar algo del suelo. El mejor ejercicio para glúteos siempre serán las sentadillas (bien hechas).
4. **Camina por el bordillo de las aceras.**
5. **¡ Salta de alegría !**
   Al salir de casa salta y toca el marco de la puerta, las ramas de los árboles, salta al perro, al gato y al pato. Las propulsiones ayudan a poner los glúteos fiiiiiirmes !!
6. **Vibra**: suelta la cadera, la pélvis, las nalgas. Es un ejercicio liberador.
7. **Sube cuestas a grandes zancadas** (y si puedes de puntillas, mejor)
8. **Limpia el suelo**: siéntate sobre el trapo del polvo y camina con los glúteos. Muy divertido y super efectivo. Y si haces carreras con tus hijos, ellos se lo pasan pipa (y el suelo se queda impoluto).
9. **Lánzate**: realiza lanzamientos de piernas o golpeos a un saco de boxeo.
10. **Exfolia, masajea y activa la circulación.** No pases mucho tiempo con el pompis sentado o inactivo y cuando tengas ocasión realiza pellizcos grandes, masajes, movilidad o estiramientos. Y también sería muy aconsejable que le diera el solecito 🙂

Y además, te añado **3 ejercicios que te ayudarán a levantar glúteos.**
Puedes hacer repeticiones sin parar durante 30 segundos o unas 10 ó 15 repeticiones.
Esta semana comprobamos si funcionan estos y algunos más.



Para el primero te doy varias opciones:

Puedes comenzar primero con una pierna y luego con la otra.
Hacer repeticiones cortitas con las rodillas flexionadas estando las piernas arriba.
Si no tienes balón, también lo puedes hacer sobre una silla. Mantén contraído el abdomen con el fin de no hacerte daño en la zona lumbar.

El segundo también puedes hacerlo con una pelota más pequeña, sin pelota o si quieres más intensidad puedes ponerte unos lastres en los tobillos… ¡¡genial !!

Para el tercero te aconsejo apoyarte en una silla o una pared para mantener el equilibrio.
Recuerda levantar los dedos de los pies cuando caigas atrás. Protegerás tus rodillas.

No olvides estirar al final.



Pregunta tus dudas AQUÍ